ACTIVIDAD
TONO/CARDIO

MARCHA NÓRDICA BADMINTON

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

Nueva propuesta para la tercera edad en una actividad que combina la marcha nórdica y el bádminton, aprovechándonos de ambas disciplinas para trabajar diferentes capacidades. Por un lado, gracias a la marcha nórdica (caminar con bastones), mejoraremos nuestra capacidad cardiopulmonar y nuestra coordinación mientras disfrutamos del aire libre, de Barañain y sus alrededores. Por otro lado, gracias al bádminton (deporte de raqueta y volante), mejoraremos nuestro equilibrio, agilidad, velocidad de reacción y fuerza a la vez que disfrutamos de un deporte ideal para la 3ª edad. Sin duda, una propuesta diferente para aquellas personas que busquen una actividad más intensa y motivante.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Martes - Jueves 18.00 - 19.00 h.

Eduardo Azcona

Polideportivo - Pista central
Exteriores

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

Recomendaciones

1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
2.- En invierno la pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión. De la misma manera, para la Marcha Nórdica se recomienda llevar ropa adecuada a la climatología (aire libre).
3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
4.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
5.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
6.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar esta actividad para informarle y que autorice nuestra participación. Aunque es una actividad sin contraindicaciones para practicarla, es mejor consultar en caso de ciertas molestias o patologías en tren inferior y espalda y cardiopatías.

Objetivos

- Reforzar el sistema inmunitario, retrasar el envejecimiento y adquirir hábitos saludables
- Mejorar la coordinación de brazos y piernas y la capacidad cardiopulmonar
- Fortalecer la musculatura en general y en los brazos y piernas en particular
- Mejora la postura corporal y fortalecer la espalda
- Reducir el impacto que suelen tener los deportes en las articulaciones, y especialmente en las rodillas
- Mejorar los reflejos, la coordinación y la agilidad.
- Conseguir bienestar emocional y mejorar las relaciones sociales (evitar aislamiento)
- Mantener un peso corporal adecuado ya que se trata de dos actividades intensas.

400 Kcal.

Intensidad MEDIA

E 47€ / NE 88€

Dificultad MEDIA

JARDUERA
TONUA/KARDIOA

MARTXA NORDIKOA ETA BADMINTONA

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Hirugarren adinekoentzako proposamen berria. Honek, martxa nordikoa eta badmintona konbinatzen ditu jarduera batean, bi diziplinez baliatuz gaitasun desberdinak lantzeko. Alde batetik, martxa nordikoari esker (makilekin ibiltzea), gure bihotz-biriketako gaitasuna eta koordinazioa hobetuko ditugu Barañaingo eta inguruko aire libreaz gozatzen dugun bitartean. Bestalde, badmintonari esker (erraketa eta bolante kirola), oreka, bizkortasuna, erreakzio-abiadura eta indarra hobetuko ditugu, eta, aldi berean, hirugarren adinekoentzako kirol ezin hobea izango dugu. Zalantzarik gabe, bestelako proposamen bat jarduera biziagoa eta motibagarriagoa bilatzen duten pertsonentzat.

- Tonifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna

Asteartea - Osteguna 18.00 - 19.00

Eduardo Azcona

Kiroldegia - Pista nagusia
Kanpoaldeak

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Endorfinak askatzen dira, estresa murrizten da, gozamena
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Gaitasun kardiobaskularra handitzea

Gomendioak

1.- Klaseetara arropa eta oinetako erosoak jantzita joan behar da.
2.- Neguan pista hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako. Era berean, martxa nordikoan, eguraldiari egokitutako arropa eramatea gomendatzen da (aire zabaleko jarduera da).
3.- Adineko pertsona guztientzat da gomendagarria, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoa baino ez du eskatzen.
4.- Garrantzitsua da lotsa etxean uztea eta klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea.
5.- Ekitaldian zehar (90 minutu) ur-botila bat eskutara izatea gomendatzen da, hidratatzeko.
6.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea jarduera hau egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko. Kontraindikaziorik gabeko jarduera den arren, hobe da kontsulta egitea beheko trenean, bizkarrean eta kardiopatietan eragozpenak edo patologiak izanez gero.

Helburuak

- Immunitate-sistema indartzea, zahartzea atzeratzea eta ohitura osasungarriak hartzea.
- Besoen eta hanken koordinazioa eta bihotz-biriketako gaitasuna hobetzea.
- Muskulatura sendotzea, oro har, eta beso eta hanketan, bereziki.
- Gorputzaren jarrera hobetzen du eta bizkarra indartzen du.
- Kirolek artikulazioetan eta, bereziki, belaunetan izan ohi duten eragina murriztea.
- Erreflexuak, koordinazioa eta arintasuna hobetzea.
- Ongizate emozionala lortzea eta gizarte-harremanak hobetzea (isolamendua saihestea)
- Gorputz-pisu egokia izatea, bi jarduera bizi baitira.

Kcal
400 Kcal.

Intentsitate ERDIA

E 47€ / EG 88€

Zailtasun ERDIA

ACTIVIDAD BAILE COREOGRAFIADA

BAILE DEPORTIVO EN LINEA

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

Se trata de crear un baile coreografiado con una secuencia repetida de pasos en la que un grupo de personas bailan en una o más líneas o filas, todas con vistas, ya sea entre sí o en la misma dirección (monitora), y realizan la ejecución de los pasos a la vez.
Acompañado de muchas y diversas músicas y estilos, si te gusta bailar, es la actividad ideal.
Desinhibirse, pasarlo bien, quemar calorías, y trabajar la coordinación y el ritmo está garantizado en estas sesiones de 90 minutos. El nivel no es excusa ya que hay clases para todos y todas: iniciación, medio y perfeccionamiento así que atrévete a probar y permítete disfrutar.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

- Viernes 12.00 - 13.30 h.
- Jueves 13.00 - 14.30 h.
- Martes 13.00 - 14.30 h.

Mª José Mendive

Polideportivo - Sala espejos

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

Recomendaciones

1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
4.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente los pasos y coreografías. Así mismo, se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir alcanzar los objetivos marcados.
5.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Baile para informarle y que autorice nuestra participación.

Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación estimulante, a través del cual adquieran confianza en si mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la vergüenza.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música).
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, el equilibrio, el ritmo y coordinación.
- Mantenimiento y mejora de la memoria y capacidad de observación y concentración.
- Simplemente disfrutar

500 Kcal./90 min.

Intensidad MEDIA

E 47€ / NE 88€

Dificultad MEDIA

DANTZA JARDUERA
KOREOGRAFIATUA

KIROL DANTZA LINEAN

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Dantza koreografiatu bat sortu nahi da, urrats sekuentzia errepikatuarekin, non pertsona talde batek lerro batean edo gehiagotan dantza egiten duen, denak bistak dituztela, elkarren artean edo norabide berean (begiralea), eta urratsak aldi berean egiten dituzte.
Musika eta estilo ugariz lagunduta, dantzatzea gustatzen bazaizu, jarduera ezin hobea da.
Desinhibitzea, ondo pasatzea, kaloriak erretzea, eta koordinazioa eta erritmoa lantzea bermatuta dago 90 minutuko saio hauetan. Maila ez da aitzakia, denontzako eskolak baitaude: hastapena, bitartekoa eta hobekuntza; beraz, erakar zaitez probatzera eta utzi gozatzen.

- Tonifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna

Ostirala 12.00 - 13.30
Osteguna 13.00 - 14.30
Asteartea 13.00 - 14.30

Mª José Mendive

Kiroldegia - Ispilu aretoa

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Endorfinak askatzen dira, estresa murrizten da, gozamena
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Gaitasun kardiobaskularra handitzea

Gomendioak

1.- Klasera arropa eta oinetako erosoak jantzita joan behar da.
2.- Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
3.- Adineko pertsona guztientzat da gomendagarria, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoa baino ez du eskatzen.
4.- Praktikan zehar gutxieneko kontzentrazioa behar da urratsak eta koreografiak behar bezala ikasteko. Era berean, jardueran jarraitutasuna izatea gomendatzen da, ezarritako helburuak lortu ahal izateko.
5.- Garrantzitsua da lotsa etxean uztea eta klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea.
6.- Ekitaldian zehar (90 minutu) ur-botila bat **eramatea gomendatzen da, hidratatzeko.**
7.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea **dantzaldia egiten hasi aurretik,** informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko.

Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizi-kalitate handiagoa lortzeko.
- Harreman-giro bizigarria lortzea, beren buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Desinhibitzea, lotsa galtzea.
- Batzuetan gertatzen den isolamendua haustea eta pertsona horien gizarteratzea erraztea. Bizitasuna handitzea (musika).
- Funtzio kardiobaskularrak, oreka, erritmoa eta koordinazioa hobetzea eta mantentzea lortzea.
- Memoria eta behaketa- eta kontzentrazio-gaitasuna mantentzea eta hobetzea.
- Gozatzea, besterik gabe

Kcal
500 Kkal./90 min.

Intentsitate ERDIA

E 47€ / EG 88€

Zailtasun ERDIA

ACTIVIDAD
TONO/CARDIO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

Gimnasia de Mantenimiento es una actividad suma de actividades ya que a través de un trabajo variado y amplio conseguiremos un claro objetivo: mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.

El trabajo es amplio porque engloba a todo el cuerpo y a todas las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) y el trabajo es variado porque se conseguirá a través múltiples actividades como juegos, bailes, relajación, ejercicios específicos, deportes adaptados, etc.

En definitiva, actividad idónea para aquellas personas mayores que se sientan con ganas de mantenerse en forma y disfrutar.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.	*Mª José Mendive*
Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.	*Mª José Mendive*
Lunes - Miércoles 17.00 - 18.00 h.	*Leyre Fernández*
Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.	*Marian Ruiz*
Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.	*Ana López*

Polideportivo - Pista central

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Prevención de las caídas

Recomendaciones

1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.

2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo y disfrutando del proceso.

3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas.

4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo y no deslizante. En invierno la sala/pista es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.

5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.

6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.

Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se aadquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Aumentar la autoestima.
- Mejorar las relaciones personales y ampliar nuestro círculo social. Disfrutar de una actividad en compañía.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.

300 Kcal.

Intensidad BAJA/MEDIA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA

JARDUERA
TONUA/KARDIOA

MANTENTZE SOINKETA

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Mantentze Soinketa jardueren batuketa bat da; izan ere, askotariko lan zabal baten bidez, helburu argi bat lortuko dugu: gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eta, beraz, bizi-kalitatea eta ongizatea ahalik eta altuena eta denbora luzeena izatea.

Lana zabala da, gorputz osoa eta oinarrizko gaitasun fisiko guztiak biltzen dituelako (indarra, erresistentzia, malgutasuna eta abiadura), eta lana askotarikoa da, hainbat jardueraren bidez lortuko delako: jolasak, dantzak, erlaxazioa, ariketa espezifikoak, kirol egokituak, etab.

Azken batean, jarduera egokia da sasoian egoteko eta gozatzeko gogoz sentitzen diren adinekoentzat.

- onifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna

Astelehena - Asteazkena 11.00 - 12.00	Mª José Mendive
Astelehena - Asteazkena 12.00 - 13.00	Mª José Mendive
Astelehena - Asteazkena 17.00 - 18.00	Leyre Fernández
Asteartea - Osteguna 11.00 - 12.00	Marlon Ruiz
Asteartea - Osteguna 12.00 - 13.00	Ana López

Kiroldegia - Pista nagusia

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Zenbait gaixotasun izateko arriskua murrizten du
- Muskuluak tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Erorketen prebentzioa

Gomendioak

1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.
2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan eta prozesuaz gozatuz.
3.- Jarduera horrek ez du aldez aurreko prestakuntzarik behar, eta, beraz, pertsona guztiei zuzenduta dago.
4.- Klaseetara kirol-arroparekin (edo arropa erosoarekin) eta oinetako eroso eta ez irristakorrekin joatea gomendatzen da. Neguan gela/pista hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.
6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da Gimnasia praktikatzen hasi aurretik medikuarengana joatea, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia eta muga jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.

Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizi-kalitate handiagoa lortzeko.
- Harreman atsegin eta positiboko giroa lortzea, bere buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Autoestimua handitzea.
- Harreman pertsonalak hobetzea eta gure gizarte-zirkulua zabaltzea. Konpainian jarduera batez gozatzea.
- Funtzio kardiobaskularren, arnasketa-funtzioen, digestio-funtzioen eta muskulu-funtzioen hobekuntza eta mantentzea lortzea.
- Koordinazioa, bizkortasuna eta gorputzaren jarrera hobetzea lortzea.
- Memoria mantentzea eta behatzeko eta kontzentratzeko gaitasuna izatea, horretarako berariazko ariketekin.

300 Kkal.

Intentsitate TXIKIA/ERDIA

E 47€ / EG 88€

Zailtasun TXIKIA/ERDIA

ACTIVIDAD
TONO/CARDIO

GIMNASIA SUAVE

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

La gimnasia suave es semejante a la gimnasia de mantenimiento solo que estará dirigida a aquellas personas mayores que por diversos motivos de salud deben realizar ejercicio físico moderado y suave. Los objetivos, contenidos, metodología, medios materiales y medios humanos serán similares pero adaptados a esta característica de salud más "delicada".

Por lo tanto, se trata de una actividad suma de actividades ya que a través de un trabajo variado y amplio conseguiremos un claro objetivo: mantener y mejorar la capacidad funcional y por lo tanto la calidad de vida y el bienestar lo más alto y el mayor tiempo posible.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h. — *Eduardo Azcona*

Polideportivo - Sala espejos — 1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Prevención de las caídas

Recomendaciones

1.- Se recomienda constancia en la actividad para conseguir objetivos y ver y sentir los resultados.
2.- Los ejercicios se adaptarán siempre a la capacidad física de cada alumno/a. No se trata de competir sino de mejorar poco a poco, cada persona a su ritmo y disfrutando del proceso.
3.- Es una actividad que no requiere preparación previa por lo que está dirigida a todas las personas.
4.- Se recomienda acudir a las clases con ropa deportiva (o ropa cómoda) y calzado cómodo y no deslizante. En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
5.- Es importante que cada alumno/a ayude a crear un buen clima de confianza en las clases para así disfrutarlas más y mejorar las relaciones personales.
6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia suave para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías.

Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se aadquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Aumentar la autoestima.
- Mejorar las relaciones personales y ampliar nuestro círculo social. Disfrutar de una actividad en compañía.
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, respiratoria, digestiva y muscular.
- Conseguir una mejora de la coordinación, agilidad y postura corporal.
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello.

200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA

JARDUERA
TONUA/KARDIOA

SOINKETA LASAIA

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Gimnasia lasaia mantentze-soinketaren antzekoa da, baina hainbat osasun-arrazoirengatik ariketa fisiko moderatu eta lasaia egin behar duten adinekoei zuzenduta egongo da. Helburuak, edukiak, metodologia, baliabide materialak eta giza baliabideak antzekoak izango dira, baina osasun-ezaugarri delikatuago horretara egokituta.

Beraz, jardueren batuketa bat da; izan ere, askotariko lan zabal baten bidez, helburu argi bat lortuko dugu: gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eta, beraz, bizi-kalitatea eta ongizatea ahalik eta altuena eta denbora luzeena izatea.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Astelehena - Asteazkena 10.00 - 11.00 — *Eduardo Azcona*

Kiroldegia - Ispilu aretoa

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Zenbait gaixotasun izateko arriskua murrizten du
- Muskuluak tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Erorketen prebentzioa

Gomendioak

1.- Jarraitutasuna gomendatzen da jardueran, helburuak lortzeko eta emaitzak ikusi eta sentitzeko.

2.- Ariketak ikasle bakoitzaren gaitasun fisikora egokituko dira beti. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka hobetzea baizik, pertsona bakoitza bere erritmoan eta prozesuaz gozatuz.

3.- Jarduera horrek ez du aldez aurreko prestakuntzarik behar, eta, beraz, pertsona guztiei zuzenduta dago.

4.- Klaseetara kirol-arroparekin (edo arropa erosoarekin) eta oinetako eroso eta ez irristakorrekin joatea gomendatzen da. Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.

5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.

6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da Gimnasia lasaia egiten hasi aurretik medikuarengana joatea, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.

Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizi-kalitate handiagoa lortzeko.
- Harreman atsegin eta positiboko giroa lortzea, bere buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Autoestimua handitzea.
- Harreman pertsonalak hobetzea eta gure gizarte-zirkulua zabaltzea. Konpainian jarduera batez gozatzea.
- Funtzio kardiobaskularren, arnasketa-funtzioen, digestio-funtzioen eta muskulu-funtzioen hobekuntza eta mantentzea lortzea.
- Koordinazioa, bizkortasuna eta gorputzaren jarrera hobetzea lortzea.
- Memoria mantentzea eta behatzeko eta kontzentratzeko gaitasuna, horretarako berariazko ariketekin.

Kcal
200 Kkal.

Intentsitate TXIKIA

€
E 47€ / EG 88€

Zailtasun TXIKIA/ERDIA

ACTIVIDAD
TONO/CARDIO

MUÉVETE 3ª EDAD

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

Nueva actividad suma de actividades cuyo objetivo es que te muevas; jugar, bailar, caminar, trabajar la fuerza, el equilibrio y/o la coordinación, serán la base de esta nueva disciplina adaptada a la 3ª edad y sus necesidades y expectativas.

Si algo te garantizamos es que no te vas aburrir ya que lo que busca esta nueva actividad es trabajar y mejorar diferentes capacidades físicas pero a través de ejercicios o disciplinas muy variadas (marcha nórdica, bailes, circuitos, juegos, etc..). Se trata de una actividad ideal tanto para realizar de manera aislada como para completar la semana de actividad física (añadir un tercer día de actividad diferente si ya vamos a gimnasia, yoga, pilates, etc.)

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Viernes - 10.00 - 11.30 h.

Ana López

Polideportivo - Sala espejos

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades
- Tonifica los músculos, mejora la capacidad respiratoria
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de las capacidades físicas.

Recomendaciones

1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
3.- Es recomendable para todas las personas mayores, ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
4.- Se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir los objetivos marcados.
5.- Es importante dejar la "vergüenza en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión (90 minutos).
6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Gimnasia suave para informar
7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar "muévete" para informarle y que autorice nuestra participación.

Objetivos

- Mantener y mejorar la capacidad funcional de las personas mayores para que puedan conseguir una mayor autonomía en la vida cotidiana, y una mayor calidad de vida.
- Conseguir un clima de relación agradable y positivo, a través del cual se adquiera confianza en sí mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la "vergüenza", jugar, reír, disfrutar.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música, juegos, etc.)
- Conseguir una mejora y mantenimiento de las funciones cardiovascular, el equilibrio, la fuerza, el ritmo y la coordinación..
- Mantenimiento de la memoria y capacidad de observación y concentración, con ejercicios específicos para ello
- Simplemente disfrutar.

Kcal
300 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA

JARDUERA
TONUA/KARDIOA

MUGI ZAITEZ ADINEKOENTZAT

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Mugitzea helburu duen jarduera berria, hainbat jardueren batuketa dena. jolastea, dantzatzea, ibiltzea, indarra lantzea, oreka edo koordinazioa izango dira 3. adinera eta bere beharretara eta espektatibetara egokitutako diziplina berri honen oinarriak.

Ziur gara ez zarela aspertuko, jarduera honen helburua lan egitea eta gaitasun fisikoak hobetzea baita askotariko ariketa edo diziplinen bidez (Ipar martxa, dantzak, zirkuituak, jolasak...). Jarduera ezin hobea da, bai bakarrik hau egiteko, bai beste jarduera fisikoekin astea osatzeko (hirugarren jarduera - egun gisa gimnastika, yoga, pilates....edo abarren osatze gisa.

- Tonifikaczioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna

Ostirala - 10.00 - 11.30

Ana López

Kiroldegia - Ispilu aretoa

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Zenbait gaixotasun izateko arriskua murrizten du
- Muskuluak tonifikatzen ditu, arnasteko gaitasuna hobetzen du
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Gaitasun fisikoak handitzea.

Gomendioak

1.- Klaseetara arropa eta oinetako erosoak jantzita joan behar da.

2.- Neguan pista hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.

3.- Adineko pertsona guztientzat da gomendagarria, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoa baino ez du eskatzen.

4.- Jardueran jarraikortasuna izatea gomendatzen da, ezarritako helburuak lortu ahal izateko.

5.- Garrantzitsua da ikasle bakoitzak klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea, gehiago gozatzeko eta harreman pertsonalak hobetzeko.

6.- Saioan zehar hidratatzeko botila bat ur eramatea gomendatzen da (90 minutu).

6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da Gimnasia lasaia egiten hasi aurretik medikuarengana joatea, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.

Helburuak

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia handiagoa eta bizi-kalitate handiagoa lortzeko.
- Harreman atsegin eta positiboko giroa lortzea, bere buruarengan konfiantza eta erabilgarritasun-kontzientzia lortzeko. Autoestimua handitzea.
- Isolamendua haustea eta pertsonen gizarteratzea erraztea. Bizitasuna handitzea (musika, jolasak, etab..)
- Funtzio kardiobaskularren, oreka, indarra, erritmoa eta koordinazioaren hobetzea eta mantentzea.
- Memoria mantentzea eta behatzeko eta kontzentratzeko gaitasuna, horretarako berariazko ariketekin.
- Gozatu, besterik gabe.

Kcal
300 Kkal.

Intentsitate TXIKIA

E 47€ / EG 88€

Zailtasun TXIKIA

JARDUERA
TONUA/OSASUNA

PILATES

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Pilates metodoa egokitzapen fisikoko sistema oso osatua da, non gorputza osotasun gisa lantzen den, muskulatura sakonenetik hasi eta periferikoeneraino, eta adimenak (kontrola) zein gorputzak parte hartzen duten.

Abdomeneko indarra lortzea, malgutasuna hobetzea, bizkarrezurrari egonkortasuna eta irmotasuna ematea eta gorputzaren erabateko oreka eta kontrola izatea lortuko duzu Pilatesen saio batzuen ondoren. Hori guztia bizi-kalitate hobea izatera, zahartzearen sintomak atzeratzera eta autonomoagoak eta autonomoagoak izatera bideratuta dago.

- Tonifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna

- Asteartea - Osteguna 12.00 - 13.00
- Asteartea - Osteguna 16.00 - 17.00
- Astelehena - Asteazkena 13.00 - 14.00
- Asteartea - Osteguna 10.00 - 11.00 h.

Mª José Mendive

Kiroldegia - Ispilu aretoa
Kultur Etxea

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Bizkarreko osasuna hobetzen du
- Sozializazioa
- Osteoporosia prebenitzen du

Gomendioak

1.- Klaseetara kirol-arropa erosoarekin joatea gomendatzen da. Gorputzera egokitutako jantziak erabiltzea gomendatzen da, ariketak hobeto behatu ahal izateko.
2.- Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea (kiroldegia).
3.- Oso jarduera gomendagarria da adinekoentzat, ikasle bakoitzaren erritmora egokitzen baita eta oso arrisku gutxi baititu (ez dago erorikorik, ez dago kolperik, ez dago talkarik, etab.).
4.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea Pilates praktikatzen hasi aurretik, informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko.
5.- Praktikan zehar gutxieneko kontzentrazioa behar da arnasketak eta ariketak behar bezala ikasteko (garrantzitsua da ondo egitea). Halaber, jarraitutasuna eta lana gomendatzen dira ezarritako helburuak lortzeko eta lanaren emaitzak ikusteko.
6.- Garrantzitsua eta gomendagarria da medikuarengana jotzea Pilates praktikatzen hasi aurretik, informazioa emateko eta gure parte-hartzea baimentzeko, batez ere patologia eta muga jakin batzuk dituzten pertsonen kasuan.

Helburuak

- Muskuluen oreka ona lortzea, muskulu ahulak indartuz eta luzatuz.
- Gorputzaren kontrola, indarra eta malgutasuna handitzea, eta, horrela, gerta daitezkeen erorikoak eta hezur-hausturak gutxitzea.
- Gorputza eta burua harmonizatzea, loa hobetzea eta ongizate orokorraren sentsazioa.
- Abdomeneko indarra lortzea, zutabea indartzea eta gorputz-jarrera egokia lortzea.
- Gorputzaren kontrol osoa ahalik eta modu osasungarrienean eta eraginkorrenean lortzea.
- Bizi-kalitatea eta autonomia pertsonala handitzea.
- Zahartzea atzeratzea eta bizitza aktiboa eta osasungarria izaten laguntzea.

Kcal
200 Kkal.

Intentsitate TXIKIA

E 47€ / EG 88€

Zailtasun TXIKIA/ERDIA

ACTIVIDAD
TONO/SALUD

PILATES

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

El método Pilates es un sistema de acondicionamiento físico muy completo donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente (control) como el cuerpo.

Conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad, dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral y tener un equilibrio y control total del cuerpo es lo que lograrás tras varias sesiones de Pilates. Todo encaminado a tener una mejor calidad de vida, a retrasar los síntomas del envejecimiento y a ser más autónomos y autónomas.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

- Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.
- Martes - Jueves 16.00 - 17.00 h.
- Lunes - Miércoles 13.00 - 14.00 h.
- Martes - Jueves 10.00 - 11.00 h.

Mª José Mendive

Polideportivo - Sala espejos
Casa de Cultura

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora la salud de la espalda
- Socialización
- Previene la osteoporosis

Recomendaciones

1.- Es recomendable acudir a las clases con ropa deportiva y cómoda. Se aconseja usar prendas ajustadas al cuerpo para poder observar mejor las posturas y ejecución de los ejercicios.
2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo (polideportivo).
3.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que se adapta al ritmo de cada alumno/a y tiene muy pocos riesgos (no hay caídas, no hay golpes, no hay impactos, etc.).
4.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates para informarle y que autorice nuestra participación.
5.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente las respiraciones y ejercicios (importante su correcta realización). Así mismo, se recomienda constancia y trabajo para conseguir los objetivos marcados y ver los resultados del trabajo.
6.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Pilates para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.

Objetivos

- Conseguir un buen equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargándolos.
- Aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, disminuyendo de esta manera posibles caídas y fracturas óseas.
- Armonizar cuerpo y mente, mejora del sueño y sensación de bienestar general.
- Conseguir fuerza abdominal, fortalecer la columna y alcanzar una correcta postura corporal.
- Conseguir un control total del cuerpo de la forma más saludable y eficiente posible.
- Aumentar la calidad de vida y autonomía personal.
- Retrasar el envejecimiento y contribuir a una vida activa y saludable.

200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA

ACTIVIDAD CUERPO/MENTE

YOGA

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida.
La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación.
Al estar dirigido a las personas mayores, se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h.	*Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.	*Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.	*Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 16.30 - 17.30 h.	*Fabiola Peralta*
Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.	*Pablo Etayo*
Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.	*Pablo Etayo*
Martes - Jueves 16.30 - 17.30 h.	*Marian Ruiz*

Casa de Cultura

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración

Recomendaciones

1.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.
2.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
3.- No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se aconseja acudir a clase con una pequeña manta.
4.- Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
5.- Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.

Objetivos

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales.

200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA

ACTIVIDAD CUERPO/MENTE

YOGA

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

El yoga es toda una filosofía de vida, es una ciencia que mediante una serie de técnicas posturales, respiratorias y de relajación nos ayuda a equilibrar y normalizar nuestro cuerpo y nuestra mente, fomentando una actitud consciente y despierta ante la vida.
La enseñanza básica que se impartirá incluye técnicas de trabajo corporal mediante posturas (asanas), técnicas de control muscular, relajación y meditación.
Al estar dirigido a las personas mayores, se evitarán posturas yóguicas complicadas y el trabajo postural y de control muscular será más suave.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Lunes - Miércoles 10.00 - 11.00 h.	*Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 11.00 - 12.00 h.	*Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 12.00 - 13.00 h.	*Pablo Etayo*
Lunes - Miércoles 16.30 - 17.30 h.	*Fabiola Peralta*
Martes - Jueves 11.00 - 12.00 h.	*Pablo Etayo*
Martes - Jueves 12.00 - 13.00 h.	*Pablo Etayo*
Martes - Jueves 16.30 - 17.30 h.	*Marian Ruiz*

Casa de Cultura

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Mejora las relaciones sociales (evita aislamiento)
- Socialización
- Mejora la respiración

Recomendaciones

1.- Es importante y recomendable acudir al médico antes de comenzar a practicar Yoga para informarle y que autorice nuestra participación, sobre todo en aquellos casos de personas con ciertas patologías y limitaciones.
2.- Es una actividad muy recomendable para las personas mayores ya que no requiere gran condición física y pueden realizarlo todas las personas.
3.- No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda. Se aconseja acudir a clase con una pequeña manta.
4.- Se aconseja prudencia y cautela en la práctica del Yoga, no sobrepasar nuestros propios límites individuales.
5.- Hay que acudir a las clases con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas para así disfrutar del Yoga y de los/as compañeros/as y monitor/a al máximo.

Objetivos

- Trabajar para conseguir un cuerpo más elástico, más resistente y más EQUILIBRADO.
- Alcanzar un estado psíquico y fisiológico en el que prime el equilibrio y la armonía entre cuerpo y mente.
- Elevar la estabilidad emocional, el tono vital y prevenir así diferentes trastornos físicos y psíquicos.
- Crear un hábito de ejercicio físico equilibrado practicando las posturas yóguicas adecuadas a la condición física y edad de los participantes.
- Desarrollar técnicas yóguicas de relajación para conseguir un profundo descanso y un estado de sosiego generalizado.
- Alcanzar una actitud mental positiva que mejore nuestra autoestima y mejore nuestras relaciones sociales.

200 Kcal.

Intensidad BAJA

E 47€ / NE 88€

Dificultad BAJA/MEDIA

DANTZA JARDUERA
KOREOGRAFIATUA

ZUMBA GOLD

Haurrak
Gazteak/helduak
Adinekoak

Deskribapena

Adinekoentzako Zumba dantza mugimendua erritmo musikalekin eta musika energetikoarekin konbinatzen duen ariketa mota bat da. Kirol hau aproposa da osasun fisikoa eta mentala mantentzeko, mugikortasuna hobetzen baitu, muskuluak indartzen ditu eta oreka hobetzen du. Horrez gain, sozializazioa eta ongizate orokorra sustatzen ditu.

Zumba Gold ariketen intentsitatea egokitzen duen aldaera bat da, adineko pertsonek lesio arriskurik gabe praktikatu ahal izan dezaten.

Orekan, mugimendu eremuan eta koordinazioan oinarritzen den intentsitate txikiko klase erraz bat.

- Tonifikazioa-Indarra
- Kardiobaskularra
- Erlaxazioa
- Musika
- Malgutasuna
- Osasuna

Asteartea - Osteguna 17.00 - 18.00

Maksym Perepelytsia

Kiroldegia - Ispilu aretoa

Urriak 1 - Maiatzak 31

ONURAK

- Autoestimua eta zoriontasun-sentsazioa hobetzea
- Endorfinak askatzen dira, estresa murrizten da, gozamena
- Sozializazioa (isolamendua saihestea)
- Gaitasun kardiobaskularra handitzea

Gomendioak

1.- Klasera arropa eta oinetako erosoak jantzita joan behar da.
2.- Neguan gela hotza denez, komenigarria da arropa termikoa edo berokia eramatea saioaren lehen eta azken minutuetarako.
3.- Adineko pertsona guztientzat da gomendagarria, ez baitu egoera fisiko handirik eskatzen, gozatzeko eta ondo pasatzeko gogoa baino ez du eskatzen.
4.- Praktikan zehar gutxieneko kontzentrazioa behar da urratsak eta koreografiak behar bezala ikasteko. Era berean, jardueran jarraitutasuna izatea gomendatzen da, ezarritako helburuak lortu ahal izateko.
5.- Garrantzitsua da lotsa etxean uztea eta klaseetan konfiantza-giro ona sortzen laguntzea.
6.- Ekitaldian zehar (90 minutu) ur-botila bat eramatea gomendatzen da, hidratatzeko.
7.- Garrantzitsua da medikuarengana joatea dantzaldia egiten hasi aurretik, informazioa emateko eta parte hartzeko baimena emateko.

Helburuak

- Zumbaren onurarik esanguratsuenetako bat adinekoentzat osasun kardiobaskularra hobetzen duela da. Ariketa mota honek bihotz maiztasuna handitzen du eta sistema kardiobaskularra indartzen du, eta horrek bihotzeko gaixotasunak prebenitzen eta odol-zirkulazio osasuntsua sustatzen laguntzen du.
- Zumbak biriken edukiera eta erresistentzia fisikoa hobetzen ere laguntzen du, eguneroko jarduerak energia eta bizitasun gehiagorekin egiteko aukera emanez.
- Malgutasuna eta artikulazioen mugikortasuna sustatzen ditu. Adinarekin, gure muskuluak eta artikulazioak zurrunago bihurtzen dira, eta horrek mina eta mugitzeko zailtasunak sor ditzake. Hala ere, Zumbak gorputz osoa lantzen duten dantza mugimenduak barneratzen ditu, muskuluak eta artikulazioak luzatuz, malgutasuna hobetuz eta zurruntasuna murriztuz.
- Gure aldartean eta ongizate emozionalean eragin positiboa du. Dantzatzeak eta gure gorputzak musikaren erritmoan mugitzeak ez digu soilik endorfinak, zoriontasunaren hormonak, askatzen laguntzen, baizik eta poz eta erlazazio sentsazioa ere ematen digu.
- Taldeka egiten da, eta horrek sozializazioa eta komunitate sentimendua sustatzen ditu
- Lortu harreman giro estimulatzailea, autokonfiantza eta erabilgarritasun sentsazioa. Oztoporik gabe, lotsa gabe.
- Batzuetan gertatzen den isolamendua hautsi eta gizarte integrazioa erraztu. Bizitasuna handitu (musika)
- Memoria eta behaketa- eta kontzentrazio-gaitasuna mantentzea eta hobetzea.
- Gozatzea, besterik gabe

400 Kkal./60 min.

Intentsitate ERDIA

E 47€ / EG 88€

Zailtasun ERDIA

ACTIVIDAD BAILE COREOGRAFIADA

ZUMBA GOLD

Niños/as
Personas jóvenes/adultas
3ª edad

Descripción

La zumba para adultos mayores es una forma de ejercicio que combina movimiento de baile, con ritmos musicales y música enérgica. Esta disciplina deportiva es ideal para mantener la salud física y mental, ya que mejora la movilidad, fortalece los músculos y mejora el equilibrio.
Además , promueve la socialización y el bienestar general.
La zumba Gold es una variante que adapta la intensidad de los ejercicios para que las personas mayores puedan practicarla sin ningún riesgo de lesión.
Una clase fácil de seguir, con menor intensidad y que se concentra en el equilibrio, la amplitud de movimiento y la coordinación.

- Tonificación-Fuerza
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad
- Salud

Martes - Jueves 17.00 - 18.00 h.

Maksym Perepelytsia

Polideportivo - Sala espejos

1 de octubre - 31 de mayo

BENEFICIOS

- Mejora de la autoestima y la sensación de felicidad
- Se liberan endorfinas, se reduce el estrés, disfrute
- Socialización (evitar aislamiento)
- Aumento de la capacidad cardiovascular

Recomendaciones

1.- Es necesario acudir a clase con ropa y calzado cómodo.
2.- En invierno la sala es fría por lo que es aconsejable llevarse ropa térmica o de abrigo para los primeros y últimos minutos de la sesión.
3.- Es recomendable para todas las personas mayores ya que no requiere gran condición física, solo ganas de disfrutar y pasarlo bien.
4.- Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente los pasos y coreografías. Así mismo, se aconseja tener continuidad en la actividad para poder conseguir alcanzar los objetivos marcados.
5.- Es importante dejar la "vergüenza" en casa y ayudar a crear un buen clima de confianza en las clases.
6.- Se recomienda llevar una botella de agua para hidratarse durante la sesión.
7.- Es importante acudir al médico antes de comenzar a practicar Baile para informarle y que autorice nuestra participación.

Objetivos

- Uno de los beneficios más significativos de la Zumba para los adultos mayores es que mejora la salud cardiovascular. Esta forma de ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca y fortalece el sistema cardiovascular, lo que ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y promueve una circulación sanguínea saludable.
- La Zumba también ayuda a mejorar la capacidad pulmonar y la resistencia física, lo que nos permite realizar nuestras actividades diarias con más energía y vitalidad.
- Promueve la flexibilidad y la movilidad articular. A medida que envejecemos, nuestros músculos y articulaciones tienden a volverse más rígidos, lo que puede causar dolor y dificultades al realizar ciertos movimientos. Sin embargo, la Zumba incorpora movimientos de baile que trabajan en todo el cuerpo, estirando los músculos y las articulaciones, lo que mejora la flexibilidad y reduce la rigidez.
- Tene un impacto positivo en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional. Bailar y mover el cuerpo al ritmo de la música no solo nos ayuda a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad, sino que también nos brinda una sensación de alegría y relajación.
- Se realiza en grupos, lo que fomenta la socialización y el sentido de comunidad
- Conseguir un clima de relación estimulante, a través del cual adquieran confianza en si mismos y conciencia de utilidad. Desinhibirse, perder la vergüenza.
- Romper el aislamiento que a veces se produce y facilitar la integración social de estas personas. Aumentar la vitalidad (música).
- Mantenimiento y mejora de la memoria y capacidad de observación y concentración.
- Simplemente disfrutar

400 Kcal./60 min.

Intensidad MEDIA

E 47€ / NE 88€

Dificultad MEDIA